

Bolu İli Seben İlçesinde Geçmişten Günümüze Yemek Kültürü** (Food Culture from Past to Present in Seben District of Bolu Province)

* Fatma İNCİ BOZKURT^a , Melek YAMAN^b 

^a Expert, Ankara/Turkey

^b Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:18.04.2021

Kabul Tarihi:02.06.2021

Anahtar Kelimeler

Sürdürülebilirlik

Seben

Seben mutfağı

Öz

Kültür kavramı, nesiller boyu aktarılmakta ve insanoğlunun yaratmış olduğu değerleri kapsamaktadır. Diğer toplumlardan ayırt edilme aşamasında kültür kavramı bireylere kolaylık sağlamakla birlikte beslenme kavramı da dâhil edilerek toplumların kendine özgü tutum ve alışkanlıklarını içinde barındırmaktadır. Beslenme kavramı toplumların toplum hakkında bilgi veren mutfak kültürleriyle doğrudan ilgilidir. Çalışma saklı kalan Seben ilçesine ait yemeklerin ve tariflerinin alan araştırması yapılarak ortaya çıkartılmasını, bu yemeklerin sürdürülebilirlik açısından incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden “durum çalışması deseni” tercih edilmiştir. Bolu İli Seben ilçe merkezi çalışmanın evrenini merkezde bulunan Çarşı ve Keskinli mahallesindeki bireyler ise örnekleme oluşturmaktadır. Görüşmelerden elde edilen veriler lisanslı MAXQDA 2018 programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda yemeklerin gençlere aktarımının sağlandığı, gençlerin yemeklere ilgisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Seben yöresel yemekleri adı altında 31 yemek ismine ulaşılmış ve 2 yemek ismi de tarifler kısmında alınarak 33 yemek ismine ve tarifine erişilmiştir. Kişilerin yemek aktarımını sağlamakla birlikte yemekleri ve tariflerini sözlü olarak ifade ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Keywords

Sustainability

Seben

Seben Cuisine

Abstract

Concept of culture is transmitted through generations, includes the values created human beings. While concept of culture provides convenience to individuals at the stage of being distinguished from other societies, concept of nutrition includes unique attitudes, habits of societies. Concept of nutrition is directly related to the culinary cultures of societies that provide information about the society. Aim of study is to reveal the dishes and recipes of the hidden Seben by conducting field research, examine dishes in terms of sustainability. Qualitative research method was used study. Qualitative research methods, "case study design" was preferred. The universe Seben district center, Keskinli and bazaar neighborhoods constitute the sample. The obtained data were analyzed with the licensed MAXQDA 2018 program. It has been determined that the food is transferred to young people and young people are interested in the food. 33 food names and recipes were reached. It has been concluded that people express the dishes, recipes verbally providing the transfer food.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: fatmainci224@gmail.com (F. İnci Bozkurt)

DOI:10.21325/jotags.2021.822

**Bu çalışma Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ana bilim dalı bünyesinde ve Dr. Öğr. Üyesi Melek YAMAN danışmanlığında Fatma İNCİ BOZKURT tarafından hazırlanan, ‘‘Bolu İli Seben İlçesinde Geçmişten Günümüze Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma’’ başlıklı Yüksek Lisans tezinden görüşme ile elde edilen veriler kullanılarak türetilmiştir

GİRİŞ

Kültür kavramı insanların yaratmış oldukları değerlerin bir bütünü olan ve toplumdan bağımsız olmayan bir yapıyı oluşturmaktadır (Gümüştekin, 2015, s.317; Talas, 2005, s.274). Bu kavram toplumların alışkanlık ve tutumlarını da içermektedir. Bu alışkanlık ve tutumlardan birini de beslenme kavramı oluşturmaktadır ve yiyeceklerin üretim aşamasından tüketim aşamasına kadar toplumsallık ile beraber birliktelik sağlayarak kültürün beslenmedeki önemini göstermektedir (Talas, 2005, s.274; Beşirli, 2010, s.159).

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmesi gereklidir ve mutfak insanın beslenme gereksiniminin karşılandığı yer anlamına gelmektedir. İnsanın beslenme ihtiyacının birçok evreden geçerek topluma adapte olduğu ve gelişme göstererek günümüze ulaştığı görülmektedir. Beslenme kavramı ile birlikte mutfak kültürlerinin de farklı gelişim evrelerine uğradığı gözlenmektedir. Avcılık ve toplayıcılıkla uğraşan insanoğlunun bu gelişmişlik düzeyine bağlı olarak mutfak kültürlerinin geçmişten günümüze önemli kültür halkaları olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Ankara Üniversitesi, 2020; Düzgün & Durlu Özkaya, 2015, s.42-44).

Yöresel mutfak ait olduğu bölgenin kültürünü yansıtan, bulunduğu coğrafi alanın zenginliğini gösteren ve o yöreden, yöre kültüründen izler barındırarak yöre halkı tarafından ayrıcalıklı olarak görülen yiyecek ve içeceklerin tümünü içermektedir (Erdem, Mızrak & Kemer, 2018, s.56; Şengül & Türkay, 2016, s. 90-91). Bu kavram yeme içme faaliyetlerini desteklemektedir ve soyut kültürel mirasın somutlaştırılmasında büyük önem arz etmektedir (Şengül & Türkay, 2016, s.66; Erdem, Mızrak & Kemer,2018,s.56). Bu kültürel mirasın önemi son yıllarda anlaşılmaya başlanmıştır ve turizm pazarlamasında kullanılarak, toplumları ve bölgeleri tanımlamak için bir aracı vazifesi gördüğü görülmektedir (Cömert, 2014, s.64; Şengül & Türkay, 2016, s.63).

Bolu yöresinin tarihi ve turistik özelliklerinin yanı sıra yemeklerinin zengin olduğu görülmektedir. Özellikle Mengenli aşçılar dünyaca tanınmaktadır ve Mengen'den yetişen aşçıların tarihinin padişah mutfaklarına uzandığı görülmektedir. XVII. yüzyıl sonlarında saray mutfaklarında kalfalar haricinde 441 aşçının görev yaptığı ve bunlardan 24'ünün Bolulu olduğu bilinmektedir. Tüm aşçılar içerisinde Bolulu aşçıların oranı %5.4 olmakla birlikte XVII. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren saray mutfağında oldukları düşünülmektedir. 1837 tarihinde tutulduğu tespit edilen bir defterden anlaşıldığına göre mutfaklarda görev yapan Nevşehirli aşçıların oranların da azalma ve Bolulu aşçıların oranlarında artış görülmektedir. Bolulu aşçıların saraydaki etkinliklerinin ve şöhretlerinin 1826'dan itibaren arttığı gözlemlenmektedir (Bilgin, 1997, s. 45-46). Atatürk'ün aşçısının da Mengenli olduğu bilinmektedir (Bolu Valiliği, 2021).

Bolu Yöresinde genellikle mutfak, yemek yapmak ve oturmak amacıyla kullanılmaktadır. Bu mutfak kültürüne ait bazı yöresel yemekler: ‘‘Ovmaç Çorbası, Kızılıcak Tarhana Çorbası, Tarhana Çorbası, Nohutlu Çorba, Yayla Çorbası, Yoğurtlu Bakla Çorbası, İmaret Çorbası, Çiğ Börek, Kabaklı Gözleme, Acı Su Bazlamacı, Çantıklı Pide, Etlı Mantı, Ekmek Aşı, Patatesli Köy Ekmeği, Kedi Batmaz, Mantar Sote, Orman Kebabı, Kaldırık Dolması, Kaşık Sapı, Mengen Pilavı, Höşmerim, Mengen Kuzu Güveç, Katık, Kaşık Atmaç, Bakla Çullaması, Paşa Pilavı, Kabak Hoşafı, Kara Kabak Tatlısı, Palize, Coş Hoşafı, Karavul Şerbeti, Kızılıcak Şurubu, Saray Helvası’’ olarak bilinmektedir (Bolu Valiliği, 2021).

Seben yöresinde bulunan mutfak araç-gereçlerinden bazıları ıbrık, ısrın, ılistir, sıırım, tandır, tekne, pıslaç'tır (Tuncer, 2017, s. 417). Seben İlçesi yemekleri aşağıda gösterilmektedir (Tuncer, 2017; Tunçay, 2018).

ÇORBALAR: Ovmaç Çorbası, Fasulye Çorbası, Tarhana Çorbası, Ciğerli Tarhana Çorbası, Sütlu Çorba, Nohutlu Çorba,

SEBZE YEMEKLERİ: Turp Kavurması, Kurutulmuş Taze Fasulye Yemeği, Kapuska, Patlıcan Yemeği, Gelevür Aşı,

HAMUR İŞLERİ: Kabaklı Gözleme, Gözleme, Katmerli, Gılgılı (Susamsız Fırın Simidi), Islama, Bazlama, Manti,

TATLILAR: Höşmerim, Baklava, Tosmana Kara Helvası, Kaymak Helvası, Ev Usulü Pişmaniye,

İÇECEKLER: Coş, Topal Hoşafı,

ŞİFA YEMEKLERİ: Kızılıcak Tarhana Çorbası, Çiğ Patates, Üvez Ağacı Meyvesi, Süt ve Bal Karışımı, İğde, Kavut,

DİĞER YEMEKLER: Iza Bulguru Pilavı, İmik Cortlatan, Soğanlı Ekmek Islaması, Kapama.

Çalışmada kendine has yöresel yemeklerin sahibi olan Bolu İlinin Seben ilçesindeki yemek kültürü incelenmiştir. Çalışmanın amacını saklı kalan Seben İlçesine ait yemeklerin ve tariflerinin alan araştırılması yapılarak ortaya çıkartılması ve bu yemeklerin sürdürülebilirlik açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Yapılan literatür taramasında Seben mutfağı ile ilgili sınırlı kaynak bulunduğu görülmektedir. Çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışmanın amacı saklı kalan Seben ilçesine ait yemeklerin ve tariflerinin alan araştırılması yapılarak ortaya çıkartılması ve bu yemeklerin sürdürülebilirlik açısından incelenmesidir. Nitel araştırma yöntemi çalışmada tercih edilmiştir. Araştırma da “yazılı, kayıtlı dokümanlar” ve “durum çalışması deseni” kullanılmıştır. Sözel bilgilerin doğruluğu ve kesinliği araştırmanın bir bütün olarak ele alınmasına katkı sağlayacaktır. Geçerli ve doğru bilginin elde edilmesi amacıyla bu kısım üzerinde önemle durulması gerekmektedir (Türnüklü, 2000, s. 553). Çalışma da yarı yapılandırılmış görüşme türü tercih edilmiştir Çalışma da gerekli görüldüğünde yan veya alt sorular katılımcılara yöneltilmiş ve katılımcıların diğer soruların cevaplarını da içinde barındıran bir cevap verebilecekleri göz önüne alınarak bu görüşme türü tercih edilmiştir. Kişilerin vermiş olduğu yanıtlar neticesinde daha sonra yazılı bir görüşme formunun oluşturulabilmesi için ses kaydı ve görsel (fotoğraf) materyaller alınarak doküman incelemesi yapılmış ve bu doküman analizleri Microsoft Word Office programına aktarılarak yazılı veriler elde edilmiştir. Çalışmadaki veriler 19-25 Haziran 2019 tarihleri arasında toplanmıştır.

Çalışmanın Evreni ve Örnekleme

Bolu İli Seben ilçe merkezi çalışmanın evrenini, merkezde bulunan Çarşı ve Keskinli mahallesindeki bireyler ise örnekleme oluşturmaktadır. Çalışmada kişilerin referans olmadan kapılarını çalan kişilerle görüşmeyi tercih etmeme sebebinden “Kartopu” tekniği kullanılarak Seben ilçesinden 1 kişi bulunmuş ve bu 1 kişiden hareketle “tanıdığına tanıdığı” söylemine uygun olarak görüşülecek kişiler belirlenmiştir. Toplamda 42 kadın, 8 erkek olmak üzere 50 kişi ile görüşme gerçekleştirilmiştir.

Çalışma da Keskinli Mahallesinden 11 kişi ve Çarşı Mahallesinden 39 kişi ile görüşülmüştür. Bu yerleşim yerinde yaşamakta olan halktan genellikle yaşça büyük kişiler araştırmaya dâhil edilmiştir. Keskinli mahallesindeki kişi nüfusunun az olmasından ve Yaylaya çıkmaları nedeniyle bu mahalleden sadece 11 kişiyle görüşme gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışma dâhilinde verilerin oluşturulması için yüz yüze görüşme tekniği tercih edilmiş ve uygulanmıştır. Çalışma boyunca yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilerek kişilerin verdiği cevaplar doğrultusunda bazı sorular sorulmamış ve kişilere soru formu haricinde de sorular yöneltilebilmiştir.

Verilerin Analizi

Görüşme kayıtlarının alınmasıyla beraber içerik analizini oluşturmak için kayıtlar Microsoft Word Office programına aktarılmıştır. Kişilerin isimleri araştırma boyunca sorulmamış ve ilçenin baş harfinden hareketle kodlama şemaları oluşturulmuştur. Betimsel analiz yönteminden hareketle görüşme sonucu elde edilen verileri analiz etmek için lisanslı MAXQDA 2018 programından yararlanılmıştır.

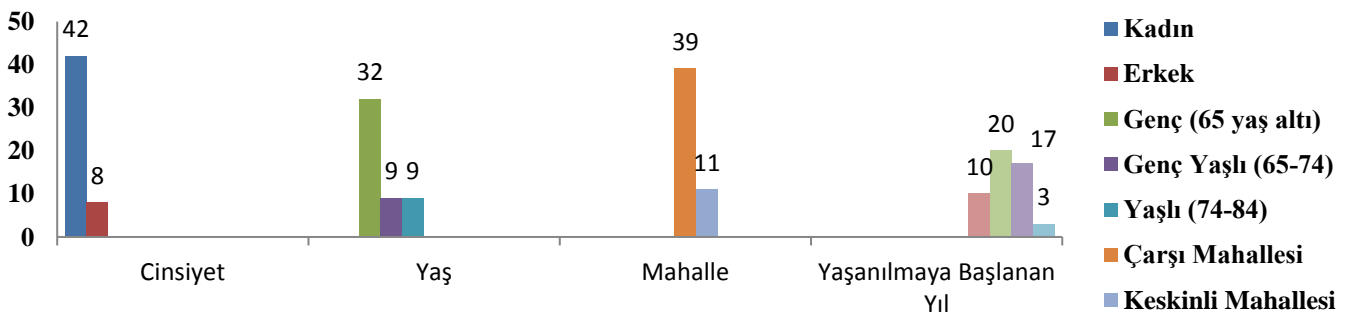
Kişilere sorulan sorular için her birine ayrı alt kodlar oluşturulmuştur. Önce bir soru kodu daha sonra bu soru koduna verilen cevaplar renkli şekilde belirtilerek ortak bir kanı oluşturulmuştur. Uzun cevaplar sadeleştirilmiş ve ortak bir sonuç elde edilmiştir. Her bir kodun yanında parantez içinde sayılar yer almakta ve bu sayılar kişilerin tekrar sayısı olarak ifade edilmektedir. Hiyerarşik sıraya göre dizilmiş olan en alttaki kodlar sorulara verilen cevapların dağılımını içermektedir. Yukarıya doğru çıkıldığında sorulan soruya cevap olarak verilen seçenekler yer almaktadır. Örnek olarak: ‘‘Seben Yöresel Yemekleri’’ 6 başlık şeklinde oluşturulduğu için parantez içinde (6) olarak gösterilmektedir. Devamında ‘‘Çorbalar’’ kodu altında 2 alt kod bulunduğu için parantez içinde (2) olarak ifade edilmektedir. ‘‘Patatis Çorbası’’nın 1 kişi tarafından ifade edildiği görülmektedir ve parantez içinde (1) yazılarak bu ifadenin dağılımı gösterilmektedir. Çalışmada kullanılan verilerin tamamı araştırmacı tarafından yorumlanarak çıkan sonuçlar raporlandırılmıştır. Kodlama süreci tamamlandıktan sonra alt kategorilerden hareketle tümevarım yaklaşımı benimsenmiş ve bu yolla bulgular özetlenmiştir.

Bulgular ve Tartışma

Çalışmada elde edilen bilgiler çizelgelerde gösterilmektedir. Kişilerin profil özellikleri Grafik 1’de gösterilmektedir.

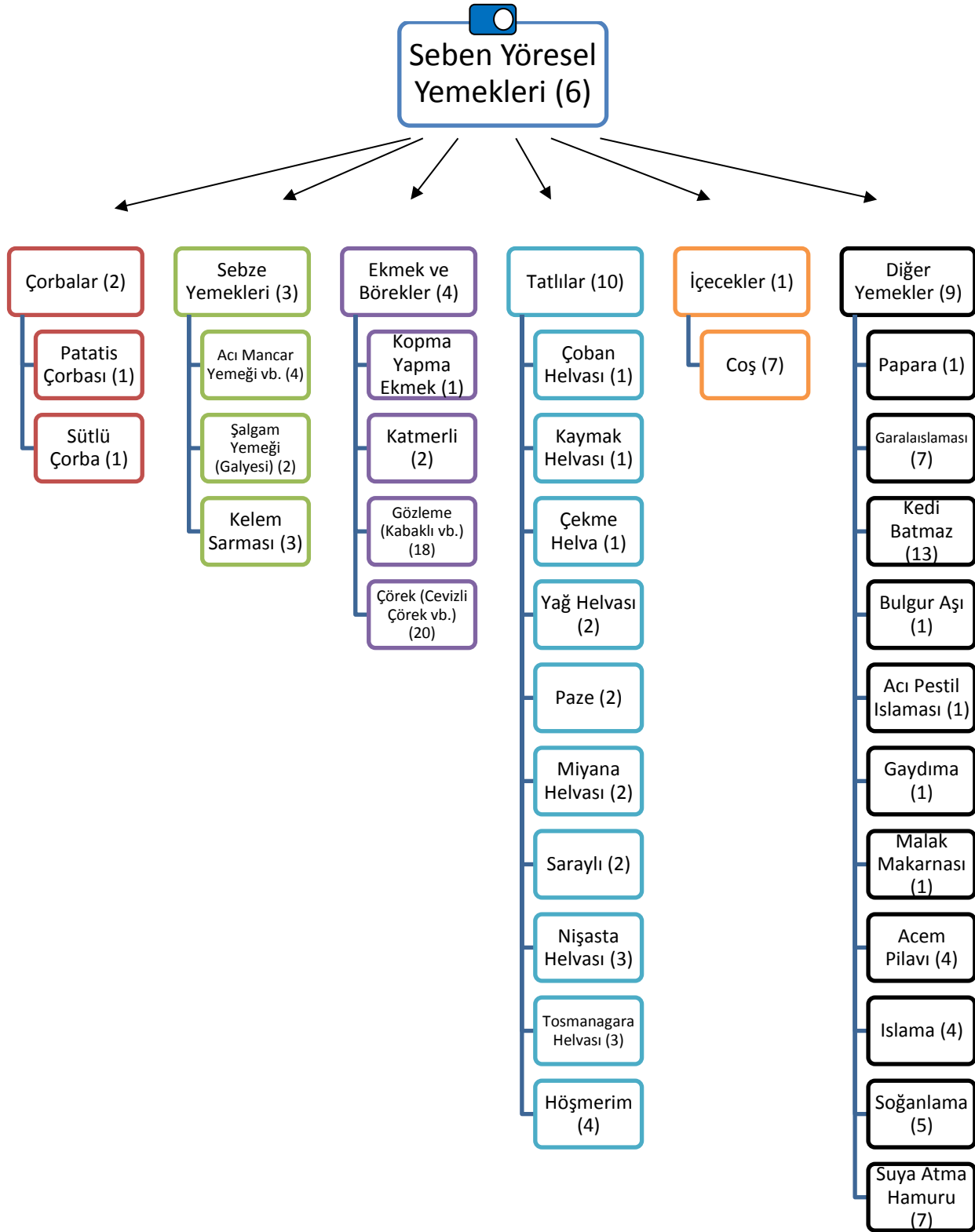
Katılımcıların cinsiyetlerini incelediğimizde 42 ‘Kadın’, 8 ‘Erkek’ bireyden oluşmaktadır. Yaşlı nüfus kendi içerisinde sınıflandırılmış ve 65-74 yaş grubu ‘genç yaşlı’, 74-84 yaş grubu ‘yaşlı’, 85 ve üzeri yaş grubu ‘en yaşlı, yaşlı’ olarak belirlenmiştir (Hacettepe Üniversitesi, 2020). Yaş profilleri incelendiğinde 32 kişi ‘Genç’, 9 kişi ‘Genç Yaşlı’, 9 kişi ‘Yaşlı’ bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 39’u ‘Çarşı Mahallesi’nde, 11’i ‘Keskinli Mahallesi’nde yaşamaktadır. Katılımcılara kaç yılından beri Seben İlçesinde yaşadıkları sorulmuş bu soru neticesinde 20 kişi ‘1969-1994’ yılından beri, 17 kişi ‘1994-2019’ yılından beri, 10 kişi ‘1941-1969’ yılından beri yaşadıkları cevabını vermiştir. 3 kişi Seben’de yaşamaya başladıkları yılda ‘Kararsız’ kalmışlardır.

Grafik 1:Katılımcıların Profillerine İlişkin Grafikler (n=50)



Seben ilçesine özgü yöresel yemekler sorularak bu yöresel yemeklerin tarifleri istenmiştir. Yapılan çalışmada kişilerle yapılan görüşmeler sonucunda Şekil 1'deki yemek isimlerine ulaşılmıştır. Kodlar ve alt kodlar farklı renklerle belirtilmiştir.

Şekil 1:Seben İlçesine özgü yöresel yemekler ile ilgili kod-alt kod hiyerarşisi

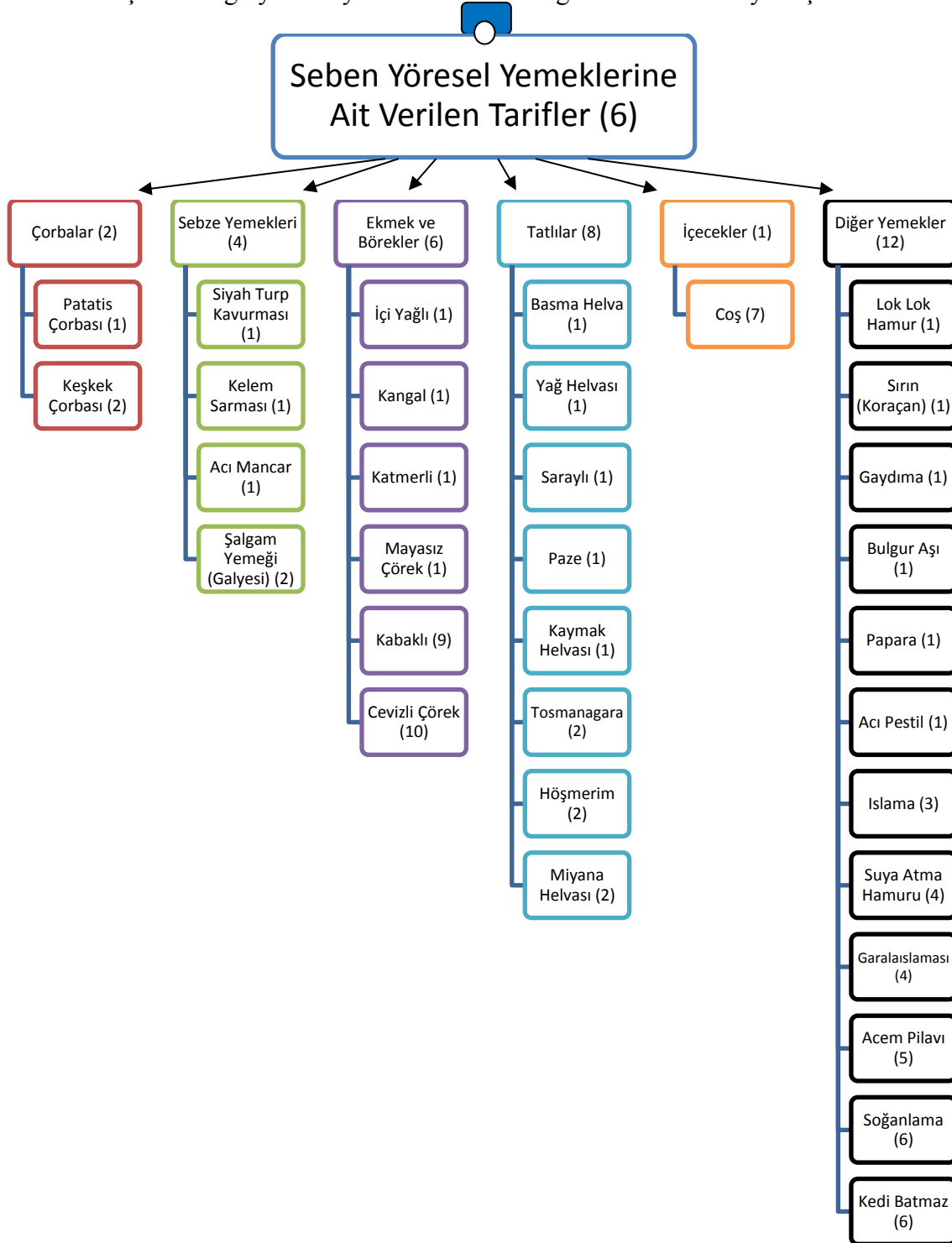


Seben yemek kültürüne ait yöresel yemekler 50 kişiye sorulmuş ve 47 kişiden cevap alınmıştır. Katılımcılar soruya birden fazla yanıt vermiştir.

Yöresel yemeklerle ilgili sorulan soruya verilen yanıtlar analiz edildiğinde Seben yöresel yemekleri 6 ana koda ayrılmıştır. 20 katılımcı (%15,15) en fazla ‘‘Çörek (Cevizli vb.)’’ cevabını vermiştir. Daha sonra 18 katılımcı (%13,64) ‘‘Gözleme (Kabaklı vb.)’’ yanıtını vermiştir. Katılımcılardan 13 kişinin (%9,85) ‘‘Kedi Batmaz’’ cevabı verdiği gözlemlenmektedir.

Seben yemek kültürüne ait yemek tarifleri istenmiştir, Şekil 2’deki sonuçlara ulaşılmıştır.

Şekil 2:Seben ilçesine özgü yöresel yemek tarifleri ile ilgili kod-alt kod hiyerarşisi



Katılımcılar soruya birden fazla yanıt vermiştir. Seben yemek kültürüne ait yemek tariflerinden en çok 10 katılımcı (%12,05) ile ‘‘Cevizli Çörek’’, daha sonra 9 katılımcı (%10,84) ‘‘Kabaklı’’ ve 7 katılımcı ‘‘Coş’’ yanıtını vermiştir.

Çalışmada 31 yemek ismine ulaşılmış ve tarifler kısmında da 2 yemek isminin daha adı alınarak 33 yemek ismine ve tarifine erişim sağlanmıştır. Yemek tarifleri aşağıda verilmektedir:

COŞ (ÇELEÇÖŞ HOŞAFI, TOPAK):

İçindekiler: Pancar, Acı Pestil, Erik Buruşu, Kızılıcak, Şeker, Su

Yapılışı: Pancarı güzelce yıkayıp kaynatın. Pancar kaynadıktan sonra soyun ve rendeleyin. Suyunu dökün, hoşaf gibi kaynatın. İçine isteğe göre acı erikten yapılan acı pestili, tatlı erik, erik buruşunu (kurusunu), kızılıcak, vişne, vişne kurusu veya kızılıcak konservesinden birini koyun. Şekerini ilave edin. Su ilave edip kaynatın. Soğuk olarak servis edin.

GARA HELVA (TOSMANAGARA):

İçindekiler: Un, Pekmez ya da Şerbetli Su, Yağ

Yapılışı: Un yağla birlikte kavrulur. Sap sarı olunca pekmez ilave edilir. Pekmeze karılır. Helva kıvamına gelince alınır.

HAMUR GARMASI(İMİK CORTLATAN, KEDİ BATMAZ):

İçindekiler: Un, Su, Tuz, Az yağ

Üzeri için: Pekmez, Tereyağı, Ceviz, Keş

Yapılışı: Suyu kaynatır içine birazcık yağ damlatılır. Su kaynarken tuzu atılır. Unu döküp suyla karıştırmaya devam edilir. Bu halde yarım saat ateş kısılarak kaynatılır. Hamur pişirilir. Piştiği zaman tereyağıyla karılır. Kaşıktan ayrılan kıvama geldiğinde kaşıkla çıkarılıp tek tek tepsiye alınır. Üzerine keş, onun üzerine ceviz, kızartılmış yağ ve pekmez karışımı dökülür. Küçük parçalar halinde servis edilir.

GARALAI SLAMASI (ACI PESTİL İSLAMASI):

İçindekiler: 5-6 baş soğan, Yumurta, Kıyma, Sarımsak, Acı pestil, Ekmek, Yağ

Yapılışı: Acı erik pestilini suyla ıslatın. Yağda soğanı iri iri doğrayıp kavurun. Sulu bir acı pestili ekleyin. Suyu katın. Üstüne yumurtayı kırın veya kıymayı katın. Kıyma katarsanız kıymayı kavurun. Sarımsak doğrayıp içine atın. Bir kaba ekmekleri doğrayın, hazırladığınız karışımı ekmeklerin üstüne dökün.

CEVİZLİ ÇÖREK:

İçindekiler: Ceviz, Soğan, Maya, Un, Su, Şeker, Yağ, Salça, Karabiber, Pul biber, Tuz

Yapılışı: Soğanı ve cevizi birlikte kavurun. Ilık suyla mayalı un, su ve tuzdan oluşan bir hamur yoğurun. Azıcık hamuru malzemesinin içine şeker eklenir. Mayalandırın. Cevizler çekilir, soğan, salça ve baharatla kavrulur. Küçük pazılara ayırın. Tek tek ince bir şekilde açın. Açılan pazıyı yağlayın. Üzerine cevizli içi yayın. Rulo şeklinde sarın (rulo şeklinde sarmayıp ortasına koyup üstü kapatılarak da yapılabilir). Fırın tepsisini yağlayın ve ortadan başlayarak tepsiye hazırladığınız ruloları sararak ilerleyin(Dört veya beş pazıda tepsi dolar). İsranı yağlayın ve tepsideki çöreği kesin (pişince alması kolay olsun diye). Fırınlayın. Davulda piştikten sonra bir bez yardımıyla çöreği sarın (yumuşak olması için).

KAPAMA (ACEM PİLAVI):

İçindekiler: Soğan, Tavuk Eti(haşlanmış) veya İsteğe Göre Kuşbaşı Et, Yağ, Pirinç, Su veya Tavuk Suyu, Karabiber, Tuz, Pul biber

Yapılışı: Pirinci ıslayın. Tavuğu haşlayın. Tencereye soğanı halka halka doğrayın. Haşlanmış tavuğu üzerine döşeyin. Pirinci üstüne dökün. Karabiber, tuz ve pul biber ekleyin. Kenarından hafif su verip kaynamaya bırakın. Bu esnada hiç karıştırılmaz. Piştikten sonra ters çevrilir ve etler üstüne gelir.

ISLAMA:

İçindekiler: Ekmek, Soğan, Kıyma veya Yumurta

Yapılışı: Ekmeği gevredin. Soğanı doğrayıp yağda kavurun. Kıyma veya yumurta katın.

KABAKLI (KABAKLI GÖZLEME):

İçindekiler: Kabak, Yağ, Kaymak, Süt, Tuz veya Şeker, Tereyağı, Salça, Soğan, Yufka

Yapılışı: Kabak rendelenir. Rendelenen kabak soğanla ve baharatlarla kavrulur salça eklenir. Yufkanın yarısına kabak döşenir diğer ucu üstüne katlanır. Saçta pişirilir. Üstüne kaymak koyulur veya süt tereyağı kızartılıp dökülür. Dilimlenip servis edilir.

SOĞANLAMA:

İçindekiler: Yağ, Soğan, Su, Pirinç, Salça, Arzuya göre Yumurta, Domates veya Kurutulmuş Domates, Biber

Yapılışı: Soğan doğranır. Yağ ve salçayla birlikte kavrulur. Domatesler ve biberler eklenir. Suyu katılır veya pirinç eklenmeden yumurta kırılıp tüketilebilir. Pirinç dökülüp haşlanır.

SUYA ATMA (KAŞUĞA ATMA):

İçindekiler: Un, Su, Tuz, Tereyağı, Ceviz, Keş

Yapılışı: Unla birlikte ılık suyla hamur yoğrulur. Cıvık bir kıvam elde edilir. Su tencerede kaynatılır. Su kaynarken tuz dökülür. Lokma hamuru gibi elin içinden çıkartılıp suya ufacık ufacık suyun içine atılır. Haşlanır. Suyu ilistir yardımıyla süzülür. Bol tereyağı, ceviz ve keş katılır.

KATMERLİ:

İçindekiler: Un, Su, Tuz, Yağ, Süt, Ceviz, Peynir (isteğe göre)

Yapılışı: Fırın yakılır. Hamur sütle birlikte yoğrulur. İçine ceviz veya peynir koyulur. Dürülür. Üstüne yağ sürülür. Simit gibi yapılıp pişirilir.

ACI PESTİL:

İçindekiler: Acı erik

Yapılışı: Acı erik kaynatılır. Soğuyunca ilistirden geçirilir. Güne serilip kurutulur.

KEŞKEK ÇORBASI:

İçindekiler: Fasulye, Keşkek (buğdaydan elde edilen), Nohut, Süt veya Un, Su

İsteğe göre: kıyma, yağ ve salça

Yapılışı: Buğdaydan elde edilen keşkek akşamdan ıslanır. Kaynatılır. Keşkek taneleri, fasulye, nohut katılır. Su ile kaynatılır. Süt veya unla pişirilir. İsteğe göre süt ve un yerine kıyma, yağ ve salça ilave edilip de yapılabilir.

ÇEKME HELVA (BASMA HELVA):

İçindekiler: Un, Yağ

Şerbeti için: şeker ve su

Yapılışı: Yağla birlikte un kavrulur. Kıvama geldiğinde bir tepsiye dökülür. Miyana denilen karışım (yağ, un) dökülür, tereyağı dökülür. Karıştırılır. Soğurken isranla kaldırılır. Uzatılır. Kavrulmuş un gibi bir kıvama gelinir. Şerbeti dökülür. İki kişi karşılıklı geçer ve çekilir. Çekildikçe tel tel bir kıvam oluşur. Bir şeyin içine koyulup gazeteye kapatılır. Üstüne çıkılıp ezilir. Soğumaya bırakılır.

PAPARA:

İçindekiler: Bayat ekmek, Yumurta, Soğan

Yapılışı: Soğan tencereye konulur ve kızartılır. Yumurta kırılıp az miktarda salça katılır. Salçayı kattıktan sonra bayat ekmekler doğranır. Su eklenir. Biraz sarımsak katılır. Ekmekler yumuşayınca yenir.

PAZE:

İçindekiler: Nişasta, Şeker, Su

Yapılışı: Nişasta ezilir. Şeker karıştırılır. Ocağa alınır. Su ilave edilir.

MİYANE HELVASI:

İçindekiler: Kaymak, Un, Şeker

Yapılışı: Kaymağın içine un konulur ve kavrulur. Kıpkırmızı olunca içine sulandırılmış şeker ilave edilir.

MAYASIZ ÇÖREK:

İçindekiler: Bazlamaç hamuru, Tereyağı

Yapılışı: Bazlamaç hamurundan bir kısım ayrılır. Bu ayrılan kısım küle gömülür. Olunca çıkarılır ve yağlanır.

HÖŞMERİM:

İçindekiler: Peynir (çiğ peynir), Un, Tuz, Şeker veya Bal, Tereyağı, Süt, Kaymak

Yapılışı: Çiğ peynir eritilir veya süt ve kaymak katılır. Un ve tuz ilave edilir. Tereyağı katılır. Kızartılır. Üzerine şeker veya bal katılır.

KELEM SARMASI (LAHANA SARMASI):

İçindekiler: Lahana, Et, Pirinç

Yapılışı: Lahana et ve pirinçle birlikte sarılır.

ŞALGAM GALYESİ:

İçindekiler: Şalgam, Soğan, Kıyma veya Kavurma, Salça, Pul biber, Karabiber, Pirinç, Sarımsaklı yoğurt (isteğe göre)

Yapılışı: Şalgamlar soyulur. Ocağa alınıp buruk suyu çıkartılır. İnce ince yassı bir şekilde doğranır. Suda haşlanır ve süzdürülür. Az soğan kavrulur. İçine kıyma veya kavurma katılır. Salça, pul biber ve karabiber katılır. Şalgamlar eklenir. İnmesine yakın biraz pirinç katılır. Arzuya göre yoğurtlu veya sarımsaklı yoğurtlu tüketilir.

SİYAH TURP KAVURMASI:

İçindekiler: Siyah Turp, Soğan, Salça, Karabiber, Pul biber, Yağ, Süt (yarım su bardağı), Sarımsak (dövülmüş)

Yapılışı: Siyah turplar soyulur. Rendelenir. Haşlanır. Yumuşayınca bol suda yıkanır (Acı suyu çıksın diye). Sıkılıp topak haline getirilir. Suyu iyice sıkıldıktan sonra tavada soğan kavrulur. Soğanın içine salça katılır. Biraz karabiber ve pul biber eklenir. Sonra turplarda koyulur yağla kavrulur. Yarım su bardağı süt eklenir. İnmesine yakın sarımsak dövülüp katılır.

KAYMAK HELVASI:

İçindekiler: Kaymak, Un

Yapılışı: Kaymakla un kavrulur, miyana elde edilir. Miyanadan kaymak helvası yapılır.

İÇİ YAĞLI (KOPMA YAPMA):

İçindekiler: Un, Su, Maya, Tuz

Yapılışı: Hamur yoğrulur. Mayalanır. Büyük pazılara ayrılır. Tek tek açılır. Açtığımızda bıçakla kesilir. Kat kat üst üste 10-12 tane dizilir. Toplanır ve bir pazı daha yapılır. Açılır. Pişirilir.

BULGUR AŞI:

İçindekiler: Bulgur, Kıyma, Yağ, Soğan

Yapılışı: Soğan ve kıyma yağ ile kavrulur. Bulgur eklenir. Pişirilir. Kavrulur.

SARAYLI:

İçindekiler: Şerbet, Ceviz, Tatlı hamuru

Yapılışı: Önce tatlı hamuru yumurta ve süttten yapılır. İncecik açılır. Arasına biraz ceviz eklenip bükülür. Tepsiye dizilir. Ateşte pişirilir. Kızarıncaya alınır. Şerbeti dökülür. Üzerine cevizi eklenir.

PATATIS ÇORBASI:

İçindekiler: Patates, Sarımsak, Un, Yoğurt

Yapılışı: Patatesler rendelenir veya küçük küçük dilimlenir. Sarımsak eklenir. Un ve yoğurt terbiyesi katılır.

GAYDIMA:

İçindekiler: Keş, Ceviz, Sıcak Su, Hamur

Yapılışı: Yapılan pazılar dört köşe kesilir. Sıcak suya yassı yassı atılır. Ocaktan alınır. Keş ve ceviz ilave edilir.

SIRIM (KORAÇAN):

İçindekiler: Kuzu Eti, Tuz, Soğan

Yapılışı: Kuzu eti ince ince doğranır. Mangala atılır. Üzerine tuz dökülür. Yanında soğanla servis edilir.

LOK LOK HAMUR:

İçindekiler: Su, Un, Keş, Ceviz, Tereyağı

Yapılışı: Tavada su kaynatılır. Un katılır ve karıştırılır. Hamur katılaştıkça altına ceviz ve keş, üzerine tereyağı dökülür.

YAĞ HELVASI:

İçindekiler: Tereyağı, Un

Şerbeti için: Şeker, Su

Yapılışı: Unu tereyağında kavurun. Kızarıncaya üzerine şerbeti ilave edin. Göz kararı kontrol edip kıvamına ulaştıkça ocaktan alın.

KANGAL:

İçindekiler: Süt, Un, Maya, Tuz

Yapılışı: Simit gibi yapılır, susam atılmaz. Sütle yoğrulur.

ACI MANCAR:

İçindekiler: Acı Mancar, Su, Pestil

Yapılışı: Su ocakta kaynatılır. İçine pestil koyulur. Pestilden sonra maşa yardımıyla acı mancarlar koyulur ve suya sokulur. Bu şekilde kaynatılır.

Katılımcılara Seben yemek kültürünün devamlılığı hakkındaki görüşleri sorulmuştur ve yanıtları çizelge 2’de gösterilmektedir.

Çizelge 2:Seben Yemek Kültürünün Devamlılığı Hakkındaki Görüşleri ile İlgili Bulgular (n=46)

İfadeler	Sayı	Yüzde
Devam Ediyor	25	46,3
Devam Etmiyor	6	11,1
Bilmiyorum	4	7,4
Bazen	11	20,4

Kişilere Seben yemek kültürünün devamlılığı sorulmuş ve 25 kişi (%46,3) ‘‘Ediyor’’ cevabını, 11 kişi (%20,4) ‘‘Bazen’’ cevabını, 6 kişi (%11,1) ‘‘Etmiyor’’ cevabını, 4 kişi (%7,4) ‘‘Bilmiyorum’’ cevabını vermiştir.

Şenesen (2012) yapmış olduğu çalışmada insanoğlunun dil, din, millet gibi aidiyet unsurlarıyla yaşadığı coğrafyanın izleriyle tecrübelerini, inançlarını, örflerini, adet, gelenek ve göreneklerini sonraki kuşaklara aktararak devamlılık sağladığını düşünmektedir. Bu durum çıkan sonuçla tutarlılık sağlamaktadır.

Kişilere bilinen yemeklerin gençlerle paylaşma durumları sorulmuş ve yanıtları Çizelge 3’de gösterilmektedir.

Çizelge 3: Bilinen Yemeklerin Gençlerle Paylaşımı ile İlgili Bulgular (n=49)

İfadeler	Sayı	Yüzde
Paylaşırız	14	28,0
Paylaşmayız	9	18,0
Gelen Misafir Olursa	7	14,0
Soran Olursa	12	24,0
Kendi Ailemize Anlatırız	3	6,0
Gençler Daha İyi Biliyor	1	2,0
Bazen	2	4,0
Genelde Çevremizle Yaparız	1	2,0

Bilinen yemeklerin gençlerle paylaşımı sorulmuştur bu soru neticesinde 14 kişi (%28,0) ‘‘Paylaşırız’’ yanıtını, 9 kişi (%18,0) ‘‘Paylaşmayız’’ yanıtını, 7 kişi (%14,0) ‘‘Gelen Misafir Olursa’’ yanıtını, 12 kişi (%24,0) ‘‘Soran Olursa’’, 3 kişi (%6,0) ‘‘Kendi Ailemize Anlatırız’’, 1 kişi (%2,0) ‘‘Gençler Daha İyi Biliyor’’, 2 kişi (%4,0) ‘‘Bazen’’, 1 kişi (%2,0) ‘‘Genelde Çevremizle Yaparız’’ yanıtını vermiştir.

Bilinen yemeklerin gençlerle paylaşımı sağlandığında sürekliliğin devam edeceği düşünülmektedir. Sharif, Zahari, Nor ve Muhammad (2016) yapmış oldukları çalışmada bilginin eski nesillerden genç nesillere aktarımının sağlandığı sürece korunabileceğini göstermektedirler. Bu durum çıkan sonuçla tutarlılık arz etmektedir.

Kişilere gençlerin yemeklere ilgisi sorulmuştur ve yanıtları Çizelge 4’de gösterilmektedir.

Çizelge 4:Gençlerin Yemeklere İlgisi ile İlgili Bulgular (n=49)

İfadeler	Sayı	Yüzde
İlgisi Var	22	44,0
İlgisi Yok	17	34,0
Bazen	10	20,0

Katılımcılara gençlerin yemeklere ilgisi sorulmuş 22 kişi (%44,0) ‘‘İlgisi Var’’, 17 kişi (%34,0) ‘‘İlgisi Yok’’, 10 kişi (%20,0) ‘‘Bazen’’ cevabını vermiştir.

Şanlier, Cömert ve Durlu Özkaya (2012) yapmış oldukları çalışmada Türk mutfağının tanıtımında gençlerimizin önemli rolü olacağını düşünülüğünü belirtmişler ve gençlerin % 26.9’ u Türk mutfağının unutulmaması için eğitim verilmesinin, %21.6’ sı yazılı ve görsel basında tanıtımın yapılmasının, %19.6’ sı konuya ilişkin araştırma enstitüleri kurulmasının, %18.0’ i ise ilgilenenlerin desteklenmesinin gerekliliğini ifade ederken, %13.9’ u Türk mutfağının unutulmaması için alınması gereken önlemler konusunda fikirlerinin olmadığını bildirdiklerini çalışmalarında göstermektedirler.

Tuncer (2017) yapmış olduğu çalışmasında Seben ile ilgili genel bilgilere yer vererek, Seben’de ki aşçılık ve eğitimden, geçiş dönemlerinde yapılan yemek ve uygulamalardan, kutsal ve geleneksel günlerden, yöresel yemek ile reçetelerinden, mutfak sözlüğü ve deyimler çalışmasında bulunmaktadır. Reçetesini verdiği yöresel yemekler: ‘‘imik cortlatan, soğanlı ekmeğ ıslaması, kapama, ıza bulgur pilavı’’ şeklinde gösterilmektedir.

Tunçay (2018), Seben tarihini, doğasını, insanların, köylerini tanıtılabilmek amacıyla yayınladığı kitabında ayrıca Seben’e ve yöreye has yemekleri eserinde belirtmektedir. Çalışmasında tarifini verdiği Seben yöresel yemekleri : ‘‘ovmaç çorbası, kızılıçık çorbası, fasulye çorbası, kabaklı(gözleme), ıza bulguru pilavı, ıslama, kedibatmaz, coş, hoşmerim, nişasta helvası’’ şeklindedir. Seben’in marka ürünlerine, geleneklerine ait izlerde kitapta bulunmaktadır.

Tuncer (2017) ve Tunçay (2018)’in çalışmalarında tariflerin kısıtlı olduğu görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Dünyada yemek kültürüne verilen önem artmaktadır. Mutfak zenginliği bölgeye ve ülkeye ekonomik anlamda fayda sağlaması gereken önemli bir unsurunu oluşturmaktadır. Seben yöresi de gerek yemekleri gerek kullandıkları araç ve gereçler gerekse pişirme yöntemleri ile kültürel miras listesine dâhil edilmesi gereken yiyeceklere sahiptir.

Çalışmanın amacı saklı kalan Seben ilçesine ait yemekleri ve yemek tariflerini alan araştırması yapılarak ortaya çıkartmak ve bu yemekleri sürdürülebilirlik açısından incelemektir. Bu amaca hizmet etmek için doküman analizi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Seben yemek kültürünü içinde barındıran çalışmalar incelenmiş ve bu çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda sadece iki çalışmaya erişim sağlanmıştır. Çalışma kapsamında görüşmeler yapmak amacıyla Seben ilçesine gidilmiştir. Çalışmanın örneklemini Seben ilçesi merkezinde bulunan iki mahalle oluşturmuştur. Oluşturulan sorular kapsamında 50 görüşmeci araştırmaya dâhil edilmiştir.

Görüşmecilere yarı-yapılandırılmış görüşme soruları yönlendirilmiş ve bunun neticesinde Seben yöresel yemeklerine ulaşılmıştır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda Seben ilçesine özgü 31 yemek ismine ulaşılmış ve 33 yemek ismine ait tarife erişim sağlanmıştır. Seben yemek kültürünün devamlılığı kişilere sorulmuş ve Seben yemek kültürünün devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Buğdayın ve buğdaydan yapılan ürünlerin günlük yaşamda tercih edildiği gözlenmektedir. Yemeklerde acı mancar, erik buruşu, acı pestil gibi ürünlerin bulunduğu ve baharat olarak sınırlı sayıda baharatın kullanıldığı tespit edilmiştir. Seben yöresinde ıza bulguru ve çeltikdere pirincinin kullanıldığı görülmüştür. Seben halkı bu iki ürünün önemli olduğunu düşünmektedirler. Seben yöresinde ıza bulgurundan değişik türde yemeklerin gerekli koşullar ve ön bilgiler sağlandığında yapımının olabileceği gözlemlenmiştir. Bu iki ürün hakkında içerik analizinin ve sağladığı faydanın araştırılması ile ilgili yeniden bir çalışma yapılabilir.

Seben yöresine ait bilinen yemeklerin gençlerle paylaşıldığı görülmektedir. Yemeklerin aktarımı sağlanmakla birlikte bu yemekler sadece sözlü olarak ifade edilmektedir. Gençlerin yemeklere ilgisi bulunmaktadır. Genç bireylerden bu yemeklere ilgisiz kalanlarda olmaktadır. Seben de bulunan genç nüfusun yetersiz olması sebebiyle daha az kişiyle etkileşim yaşanmaktadır. Aktarımın sınırlı kalması bu mutfak için bir tehdit oluşturmaktadır. Seben mutfak kültüründeki yemeklerin Gastronomi Turizmi için bir çekicilik unsuru olabileceği düşünülmektedir. Çalışmaya daha çok yaşlı nüfus dâhil edildiği için gençlerin çoğunlukta olduğu bir çalışma yapılarak Seben yöresine ait yemeklerden hangilerini bilip bilmedikleri araştırılabilir. Bu sayede Seben yemek kültürünün devamlılığı derinlemesine incelenebilir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Kurulu 19.04.2019 tarihi ve 07 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

KAYNAKÇA

- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22 (87), 159.
- Cömert, M. (2014). Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi ve Hatay mutfağı örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 64.
- Düzgün, E., & Durlu Özkaya, F. (2015). Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü (Culinary Culture from Mesopotamia to the Present), *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3 (1), 42-44.
- Erdem, Ö., Mızrak, M., & Kemer, A.K. (2018). Yöresel yemeklerin bölge restoranlarda kullanılma durumu: Mengen örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 56.
- Sharif, M.S.Md., Zahari, M.S.M., Nor, N.Md., & Muhammad, R. (2016). The Importance of Knowledge Transmission and Its Relation Towards the Malay Traditional Food Practice Continuity. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.
- Şanlıer, N., Cömert, M., & Durlu Özkaya, F. (2012). Gençlerin türk mutfağına bakış açısı. *Milli Folklor*, 159-160.
- Şengül, S., & Türkay, O. (2016). Akdeniz mutfak kültürünün gastronomi turizmi bağlamında değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 63-66-90-91.
- Şenesen, R.O. (2012). Çukurova bölgesi girit göçmenlerinin Girit'e dair anlatılarının sosyal tarihe kaynaklık etmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 263.
- Talas, M. (2005). Tarihi süreçte türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre türk yemekleri. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 274.
- Tuncer, T., (2017). Seben., N. Doğan (Editör). *Bolu ve mutfak kültürü*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, s.387-417.
- Tunçay, H. (2018). *Bolu'nun saklı cenneti Seben*. Bolu: Seben Belediyesi Yayınları
- Türnüklü, A. (2000). *Eğitim bilim araştırmalarında etkin olarak kullanılacak nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. Kuram ve uygulama da eğitim yöntemi*, güz 2000, s.553.

İnternet Kaynakçası

- Akın, G., Özkoçak, V., & Gültekin, T. (2020). *Geçmişten günümüze geleneksel anadolu mutfak kültürünün gelişimi*. Web: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/71/2037/21170.pdf> adresinden 22 Eylül 2020'de alınmıştır.
- Ankara Üniversitesi Web Sitesi (2020). https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/46154/mod_resource/content/1/3-%20HAFTA%20Ara%C5%9Ft%C4%B1rman%C4%B1n%20Ama%C3%A7lar%C4%B1%20ve%20C3%96nemi.pdf adresinden 29.09.2020'de alınmıştır.
- Bolu Valiliği Resmi Web Sitesi (2021). <http://bolu.gov.tr/bolu-mutfagi> adresinden 05.04.2021'de alınmıştır.
- Gümüştekin, N. (2015). "Kültür" kavramı ve osmanlı'dan günümüze kültürel yapının incelenmesi. Web: <https://www.ayk.gov.tr/wp-content/uploads/2015/01/G%C3%9CM%C3%9C%C5%9E%20ETEKIN%20Nuray%20E2%80%9CCK%C3%9CLT%C3%9CR%20E2%80%9>

D-KAVRAMI-VE-OSMANLI%E2%80%99DAN-G%C3%9C%9CN%C3%9CM%C3%9CZE-K%C3%9CLT%C3%9CREL-YAPININ%C4%B0 NCELENMES%C4%B0.pdf adresinden 21 Eylül 2020'de alınmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Web Sitesi (2020).

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/halkayonelik/yaslihaftasi.pdf> adresinden 30 Eylül 2020'de alınmıştır.

Food Culture from Past to Present in Seben District of Bolu Province

Fatma İNCİ BOZKURT

Expert, Ankara/Turkey

Melek YAMAN

Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Ankara/Turkey

Extensive Summary

Introduction

The concept of culture constitutes a structure that is a whole of the values that people have created and is not independent of society (Gümüştekin, 2015, p.317; Talas, 2005, p.274). This concept also includes the habits and attitudes of societies. One of these habits and attitudes is the concept of nutrition and it shows the importance of culture in nutrition by providing unity with sociality from the production stage to the consumption stage (Talas, 2005, p.274; Beşirli, 2010, p.159).

It is necessary for a person to be fed in order to survive, and the kitchen means the place where the nutritional needs of the person are met. It is seen that the nutritional need of man has passed through many stages and adapted to the society and has reached the present day by developing. Along with the concept of nutrition, it is observed that culinary cultures have undergone different developmental stages. Depending on this level of development of human beings engaged in hunting and gathering, it is seen that culinary cultures have emerged as important cultural circles from past to present (Ankara University, 2020; Düzgün & Durlu Özkaya, 2015, p. 42-44).

In the study, the food culture in the Seben district of Bolu Province, which has its own local dishes, was examined. The aim of the study is to reveal the dishes and recipes of the Seben District, which are hidden, by conducting field research and to examine these dishes in terms of sustainability. It is seen in the literature review that there are limited sources about Seben cuisine. It is thought that the study will contribute to the literature.

Literature Review

The local cuisine includes all of the foods and beverages that are seen as privileged by the local people, reflecting the culture of the region it belongs to, showing the richness of the geographical area it belongs to, and containing traces of that region and local culture (Erdem, Mızrak & Kemer, 2018, p.56; Şengül & Türkay, 2016, p. 90-91). This concept supports eating and drinking activities and is of great importance in concretizing intangible cultural heritage (Şengül & Türkay, 2016, p. 66; Erdem, Mızrak & Kemer, 2018, p.56). The importance of this cultural heritage has started to be understood in recent years and it is seen that it acts as a mediator to define societies and regions by using it in tourism marketing (Cömert, 2014, p.64; Şengül & Türkay, 2016, p.63).

In addition to the historical and touristic features of the Bolu region, it is seen that the food is rich. Especially the Mengen cooks are world-renowned and it is seen that the history of the cooks from Mengen goes back to the kitchens of the sultans. XVII. It is known that 441 cooks worked in the palace kitchens at the end of the 19th century, except for journeymen, and 24 of them were from Bolu. Although the rate of cooks from Bolu among all cooks is 5.4%, in the XVII. It is thought that they have been in the palace kitchen since the second half of the century. According to a

book that was found to be kept in 1837, there is a decrease in the rate of Nevşehir cooks and an increase in the rate of cooks from Bolu. It is observed that the activities and fame of Bolu cooks in the palace have increased since 1826 (Bilgin, 1997, p. 45-46). It is known that Atatürk's cook was also from Mengen (Bolu Governorship, 2021).

In the Bolu region, the kitchen is generally used for cooking and sitting. Some local dishes belonging to this culinary culture: " Ovmaç Çorbası, Kızılıcak Tarhana Çorbası, Tarhana Çorbası, Nohutlu Çorba, Yayla Çorbası, Yoğurtlu Bakla Çorbası, İmaret Çorbası, Çiğ Börek, Kabaklı Gözleme, Acı Su Bazlamacı, Çantıklı Pide, Etlı Mantı, Ekmek Aşı, Patatesli Köy Ekmeği, Kedi Batmaz, Mantar Sote, Orman Kebabı, Kaldırık Dolması, Kaşık Sapı, Mengen Pilavı, Höşmerim, Mengen Kuzu Güveç, Katık, Kaşık Atmaç, Bakla Çullaması, Paşa Pilavı, Kabak Hoşafı, Kara Kabak Tatlısı, Palize, Coş Hoşafı, Karavul Şerbeti, Kızılıcak Şurubu, Saray Helvası" (Bolu Valiliği, 2021).

Methodology

The aim of this study is to reveal the dishes and recipes of the hidden Seben district by conducting field research and to examine these dishes in terms of sustainability. Qualitative research method was preferred in the study. In the research, "written, recorded documents" and "case study design" were used. The accuracy and precision of verbal information will contribute to the study as a whole. In order to obtain valid and correct information, this part should be emphasized (Türnüklü, 2000, p.553). Semi-structured interview type was preferred in the study. In the study, side or sub-questions were asked to the participants when deemed necessary and this type of interview was preferred considering that the participants could give an answer that included the answers to the other questions. As a result of the answers given by the people, in order to create a written interview form, audio recording and visual (photo) materials were taken and document analysis was carried out, and written data were obtained by transferring these document analyzes to the Microsoft Word Office program. The data in the study were collected between 19-25 June 2019.

Findings

When the age profiles of the participants are examined, 32 people are "Young", 9 people are "Young Old", 9 people are "Old" individuals. 39 of the participants live in "Çarşı Mahallesi", 11 of them live in "Keskinli District". As a result of this question, the participants were asked how many years they have lived in Seben District, and as a result of this question, 20 people answered that they have lived since "1969-1994", 17 people since "1994-2019", 10 people since "1941-1969". 3 people remained "undecided" in the year they started living in Seben.

Local dishes belonging to Seben food culture were asked to 50 people and answers were received from 47 people. Participants gave more than one answer to the question.

Seben local dishes are divided into 6 main codes. 20 participants (15,15) answered "Çörek (Cevizli etc.)" at most. Later, 18 participants (13.64%) replied "Gözleme (Kabaklı, etc.)". It is observed that 13 of the participants (9.85%) gave the answer "Kedi Batmaz".

Participants gave more than one answer to the question. Among the recipes of Seben food culture, 10 participants (12.05%) answered "Cevizli Çörek", then 9 participants (10.84%) said "Kabaklı" and 7 participants "Coş".

Persons were asked about the continuity of Seben food culture, and 25 (46.3%) responded as "do", 11 (20.4%) "sometimes", 6 (11.1%) "do not". 4 people (7.4%) answered "I don't know".

Sharing the known meals with the youth was asked. As a result of this question, 14 people (28.0%) answered "We share", 9 people (18.0%) answered "We do not share", 7 people (14.0%) answered "Incoming Guests" If it happens, 12 people (24.0%) 'if they ask', 3 people (6.0%) " we tell our own family ", 1 person (2.0%) " young people know better ", 2 people (4.0%) answered "Sometimes", 1 person (2.0%) "We usually do it with our environment".

Participants were asked about the young people's interest in food, 22 people (44.0%) answered "have interest", 17 (34.0%) "not interested", 10 (20.0%) "sometimes".

Conclusion and Suggestions

The importance given to food culture in the world is increasing. Culinary richness is an important element that should provide economic benefits to the region and the country. The Seben region also has foods that should be included in the cultural heritage list, with its food, the tools and equipment they use, and the cooking methods.

The aim of the study is to reveal the dishes and recipes of the hidden Seben district by conducting field research and to examine these dishes in terms of sustainability. Document analysis was carried out to serve this purpose. First, the studies that included the Seben food culture were examined and it was determined that these studies were not sufficient. In this context, only two studies were accessed. Within the scope of the study, Seben district was visited to conduct interviews. The sample of the study consisted of two neighborhoods located in the center of Seben district. Within the scope of the questions created, 50 interviewees were included in the research.

Semi-structured interview questions were directed to the interviewees and as a result, Seben local dishes were reached. As a result of the interviews with the participants, 31 food names specific to the Seben district were reached and access to the recipe for 33 food names was provided. Persons were asked about the continuity of Seben food culture and it was concluded that Seben food culture continued.

It is observed that wheat and products made from wheat are preferred in daily life. It has been determined that there are products such as bitter mango, plum prune, bitter fruit pulp and a limited number of spices are used in the dishes. It has been observed that iza bulgur and celtikdere rice are used in the Seben region. The people of Seben think that these two products are important. It has been observed that different kinds of dishes from iza bulgur can be prepared in the Seben region when the necessary conditions and preliminary information are provided. A re-study can be made to investigate the content analysis and benefits of these two products.

It is seen that the known dishes of the Seben region are shared with the youth. Although the transfer of meals is provided, these meals are only verbally expressed. Young people have an interest in food. It happens in young individuals who are indifferent to these meals. Due to the insufficient young population in Seben, there is less interaction with people. Limited transmission poses a threat to this kitchen. It is thought that the dishes in the Seben culinary culture can be an attractive element for Gastronomy Tourism. Since the elderly population is included in the study, a study in which the majority of young people are included can be conducted to investigate whether they know which dishes of the Seben region. In this way, the continuity of the Seben food culture can be examined in depth.